



実施日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金		武蔵野うどん たこやきポテト わかめサラダ	豚肉 油揚げ たこ かつお節	牛乳 青のり わかめ	ほうれん草 こねぎ にんじん	干しいたけ たまねぎ ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ	ゆでめん 砂糖 じゃが芋 でん粉	米油 ごま油	725	16.5	29.4
4	月		ガパオライス (スチームエッグ付き) 汁ビーフン さくらんぼ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 卵 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル 小松菜	にんにくたまねぎ キャベツ さくらんぼ	米 大麦 でん粉 ビーフン	米油	737	16.4	30.4
5	火		麦ごはん 豚肉のねぎ塩炒め なすのみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こねぎ 小松菜	ねぎ にんにく 切干大根 えのきたけ もやし レモン なす	米 大麦 でん粉	ごま油 白ごま 米油	709	16.2	36.2
6	水		はちみつレモン toast 豚肉と豆のトマトシチュー グリーンサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト 缶 小松菜	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン はちみつ 小麦粉 じゃが芋	バター 米油	721	14.7	38.9
7	木		ちらし寿司 笹かまの磯辺揚げ そうめん汁 パインゼリー	油揚げ 高野豆腐 ささかまぼこ とり肉	牛乳 青のり アガー	にんじん オクラ 小松菜	ごぼう 干しいたけ パインアップルジュース 星型ナタデココ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 そうめん	米油	757	16.0	25.3
8	金		ごはん 中華風たまご焼き ピリ辛きゅうり 冬瓜スープ	卵 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	切干大根 ねぎ きゅうり 生姜 干しいたけ とうがん	米	ごま油 白ごま 米油	703	17.5	34.2
11	月		ジャンバラヤ チャウダー いんげんと豚肉のソテー	鶏もも ウィナー ベーコン あさり 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト 缶 トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン さやいんげん	たまねぎ コーン マッシュルーム 枝豆 にんにく エリンギ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	744	16.6	39.6
12	火		麦ごはん さわらの梅みそ焼き じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 とうもろこし	さわら 麦みそ 大豆 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	練り梅 生姜 にんにくたまねぎ コーン ねぎ とうもろこし	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	721	19.3	24.6
13	水		セルフフィッシュサンド たまごトマトのスープ パンナコッタ ～ブルーベリーソース～	ホキ ベーコン 卵	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ ブルーベリー	ミルクパン 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	米油	747	17.1	38.6
14	木		じゅーしー にんじんしりしり イナムドゥチ ココアちんすこう	豚肉 まぐろ缶 卵 かつお節 厚揚げ かまぼこ みそ	刻み昆布 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 こんにやく 黒砂糖 小麦粉	米油 ラード	824	15.7	40.8
15	金		チャーハン ししゃものごまだれかけ わかめスープ すいか	豚ひき肉 とり肉 豆 腐	牛乳 子持ちししゃも わかめ	にんじん	ねぎ グリンピース にんにく 生姜 すいか	米 大麦 砂糖	米油 ごま油 白ごま 白すりごま	702	18.0	34.4
19	火		夏野菜カレー マスタードサラダ 冷凍みかん	鶏もも	コーヒー牛乳	にんじん トマト 缶 赤ピーマン	たまねぎ にんにく 生姜 りんご なす ズッキーニ 黄ピーマン キャベツ きゅうり みかん	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油 オリーブ油	837	11.7	28.0

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【1日あたりの栄養素摂取量】

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	744	16.2	33.4	3.0	349	100	2.8	255	0.35	0.48	19	7.5

☆7月の行事食・特別食☆

- 1日 半夏生 関西地方では、タコの足のように大地にしっかり根付くようにとタコを食べる風習があります。給食では1つずつ丸めて、揚げて、作るたこ焼き風のポテトを出します。
- 4日 世界の料理:タイ フレッシュパピルを使用して、タイの料理ガパオライスを作ります。暑いアジアの地域の料理を食べ、夏の暑さに負けないように頑張りましょう!
- 7日 セタ セタは、元々中国で行われていたいくつかの行事や風習が日本に伝わって発展したものです。給食の中に星は何種類隠れているのでしょうか…?
- 14日 郷土料理:沖縄 料理は全て沖縄県の郷土料理です。イナムドゥチは、沖縄の猪肉の入った具だくさん味噌汁でお祝い料理のひとつです。給食では、豚肉を使用しました。

☆練馬区の野菜を使った献立☆

- 12日 とうもろこし 地域の農家、『加藤祐一さん』が作ってくださったとうもろこしを給食で出します。当日は衛生委員の生徒が皮むきの手伝いをしてくれます。市場を通してスーパーで売られているとうもろこしとは、鮮度が違います。年に1回だけの特別な給食。どんな味がするのか、味わって食べてください!
- 13日 ブルーベリー 練馬区でとれたブルーベリーを使って、パンナコッタの上のソースを作ります。旬の果物で作った手作りのソースをお楽しみに♪